



**GUÍA PARA HACER
UNA BUENA CONFESIÓN**

ORACIÓN PREPARATORIA

Oh Dios, infinitamente santo, que siempre estáis dispuesto a acoger al pecador y a perdonarle, dignaos fijar vuestros amorosísimos ojos en un alma que vuelve sinceramente a Vos, y que quiere purificarse de sus manchas en las aguas saludables de la penitencia. Concededme la gracia, oh Dios Mío, de acercarme a este Sacramento con las disposiciones necesarias; iluminadme el entendimiento, a fin de que conozca todos mis pecados; movedme el corazón, a fin de que los deteste con verdadero y amargo dolor; dirigid mis labios, a fin de que los confiese con sinceridad y alcance perdón y misericordia.

EXAMEN DE CONCIENCIA

- ¿Cuánto tiempo hace de mi última confesión?
- ¿Confesé todos los pecados recordados?
- ¿Cumplí con la penitencia impuesta?
- ¿Con qué actitud e intención me acerco a la Confesión?

LOS MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS:

- 1.- **Amar a Dios sobre todas las cosas.** *(No tendrás otro Dios fuera de Mí).*
 - ¿He hecho mis oraciones por la mañana, por la noche, al comer, al emprender el trabajo diario?
 - ¿He creído en hechicerías, supersticiones, brujerías?
 - ¿Puse en duda alguna verdad de fe?
 - ¿He hablado mal de la religión o de la iglesia?
 - ¿Me he avergonzado de la fe o de la religión?
 - ¿Es firme mi fe?
 - ¿Me he burlado de las cosas de Dios?
- 2 ¿Me he burlado de las personas dedicadas al servicio de Dios?

- ¿Amo a Dios realmente sobre todas las cosas?
- ¿Hago de lo temporal o del placer, mi Dios?
- ¿Me preocupo de mi formación cristiana?
- ¿Participo activamente de las cosas de la Iglesia?
- ¿Amo verdaderamente a mi prójimo, lo ayudo, le sirvo?
- ¿Abuso de mis prójimos?
- ¿Cómo me he portado con mi familia? ¿He colaborado en las necesidades materiales y morales?
- ¿Cuál es mi comportamiento?
- ¿Me preocupo de la educación cristiana de los Hijos?
- ¿He sido fiel en el matrimonio?
- ¿He ayudado a los pobres y necesitados?
- ¿Me burlo de los ancianos y enfermos?

2.- No jurar el Santo nombre de Dios en vano.

- ¿Pronuncié el nombre de Dios, de Jesús, de la Virgen María o de los santos sin respeto?
- ¿He jurado sin necesidad? ¿Con mentira?
- ¿He faltado a alguna promesa o compromiso?
- ¿He dicho palabras injuriosas o blasfemas?
- ¿Me he burlado del nombre de Dios?
- ¿Santifico a Dios con mis pensamientos, palabras y acciones?

3.- Santificar las fiestas. (Acuérdate del día del Señor)

- ¿Falto a misa por pereza, los domingos y fiestas?
- ¿Llego tarde a la misa?
- ¿Salgo antes de terminar?
- ¿He estado distraído en misa, conversando, o comiendo?
- ¿He dejado de respetar el Templo?

4.- Honrar a padre y madre.

- ¿Desobedecí a mis padres? ¿Me he burlado de ellos?
- ¿Les falto al respeto o les deseo mal? ¿He sido insolente?
- ¿Me burlo de mis padres o ancianos?

- ¿Les causo tristeza o malestar?
- ¿Desobedecí a las personas mayores, a quienes debo obediencia? (maestros, autoridades, etc.)
- ¿He ayudado a mis padres en sus necesidades?
- ¿Visito a mis padres?

5.- No matar.

- ¿Expongo mi vida o salud sin necesidad?
- ¿Me dejo llevar por vicios, drogas, cólera, malacrianza?
- ¿He perjudicado mi salud con exceso de comidas o bebidas?
- ¿He descuidado mi salud?
- ¿He hecho daño a otros en su persona o en sus cosas?
- ¿He deseado la muerte a alguien?
- ¿He golpeado a otros, he peleado o maltratado a otros?
- ¿He ofendido a otros? ¿He criticado, murmurado o hablado mal de otros?
- ¿Tengo odio o enemistad con alguien?
- ¿He perjudicado a otros con mentiras o difamaciones?
- ¿He calumniado a otros? ¿He hecho juicios de otros?
- ¿Me he expuesto al peligro voluntariamente?
- ¿He aconsejado o procurado el aborto?
- ¿He intervenido en algún aborto?
- ¿He dado mi voto a un partido político que decidió legalizar el aborto?
- ¿He hecho daño a la vida de otro?
- ¿He respetado las leyes de tránsito?
- ¿Busco peligros por llamar la atención?
- ¿Me he emborrachado? ¿Soy alcohólico y no lo acepto?
- ¿He matado la fama, la dignidad, el buen nombre de otras personas?
- ¿Soy altanero, orgulloso, fanfarrón o creído?
- ¿Busco pleito? ¿Grito por rabia, cólera o malacrianza?

6.- No fornicar

- ¿He pensado cosas deshonestas? ¿Las deseo?

¿He visto o permitido ver películas pornográficas?
 ¿He tenido o propagado revistas pornográficas?
 ¿He contado y pido chistes vulgares?
 ¿Me entretengo en pensamientos deshonestos?
 ¿He hecho actos deshonestos solo o con otros?
 ¿He faltado al respeto y al pudor de los demás?
 ¿He sido deshonesto en pensamientos, palabras y acciones?
 ¿He permitido actos de masturbación, homosexualidad o lesbianismo?
 ¿He tenido relaciones sexuales con la novia, novio, u otros?
 ¿He cometido actos impuros? ¿Hago vulgaridades?

7. No robar

¿He robado cosas ajenas? ¿He dañado las cosas ajenas?
 ¿He aceptado cosas robadas o encontradas?
 ¿He sido topador?
 ¿He encubierto al que roba?
 ¿He perdido tiempo en el trabajo o en el estudio?
 ¿He sido impuntual o irresponsable?
 ¿He recibido salario sin haber trabajado honradamente?
 ¿He sido descuidado y desordenado en mis cosas, vestidos?
 ¿He echado a perder cosas propias o ajenas por descuido negligencia o cólera? ¿He sido descuidado en el trabajo o estudio?
 ¿Me he ganado el salario en forma deshonesto?
 ¿He sido perezoso en los quehaceres?
 ¿He perdido el tiempo? ¿He sido vagabundo?
 ¿He malgastado dinero o cosas propias o ajenas?
 ¿He colaborado con la Iglesia, con los pobres?
 ¿Ayudo a la Iglesia económicamente?

8.- No levantar falso testimonio ni mentir.

- ¿He dicho mentiras? ¿He dañado a otros con la mentira?
- ¿He levantado falsos o calumnias?
- ¿He revelado secretos a mí confiados?
- ¿He divulgado errores, faltas o pecados de otros?
- ¿He dejado de decir la verdad?
- ¿He sembrado discordia, odio, división?
- ¿He criticado, hablado mal de otros?

9.- No desear la mujer del prójimo

- ¿He mantenido relaciones de adulterio?
- ¿He sido fiel al legítimo cónyuge?
- ¿He cometido adulterio de pensamiento?
- ¿He ayudado al esposo/esposa en sus tareas?
- ¿He llegado tarde a casa y descuidado los deberes de esposo/a, padre/madre por perder tiempo andando fuera del hogar innecesariamente?
- ¿He pretendido otra mujer u hombre fuera del matrimonio, soltero o casado?
- ¿He observado la moral propia del matrimonio en la intimidad con el cónyuge?
- ¿He respetado a mi cónyuge en la vida íntima?
- ¿He sido fiel a mis deberes matrimoniales como esposo/esposa, como padre o madre?
- ¿He sido fiel a mis deberes de educar y formar junto con mi cónyuge a los hijos?
- ¿Les he dado buen ejemplo? ¿He sabido corregir con firmeza y sin cólera?

10.- No codiciar los bienes ajenos.

- ¿He sido envidioso? ¿Deseo lo ajeno?
- ¿Pretendo tener por ambición?

- ¿He dañado lo ajeno por no ser mío?
- ¿He compartido mis bienes con otros?

Otros:

- ¿He guardado el ayuno y la abstinencia?
- ¿Tengo firme esperanza en la vida eterna?
- ¿He procurado crecer en la vida espiritual?
- ¿Participo en algún apostolado dentro de la Iglesia?
- ¿He sobrellevado con fortaleza las contrariedades de la vida?
- ¿He sabido utilizar bien el tiempo libre?
- ¿Agradezco a Dios los dones recibidos?
- ¿Me he impuesto a los demás despreciándolos?
- ¿Estoy dispuesto a corregir mis defectos y pecados?
- ¿Me dejo ayudar y aconsejar por otros?

RECONOZCO MIS PECADOS

*Conociendo todos los pecados
con gran arrepentimiento,
se reza el acto de contrición:*

Yo confieso ante Dios Padre Todopoderoso
y ante vosotros, hermanos
que he pecado mucho
de pensamiento, palabra, obra y omisión.
Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.
por eso ruego a Santa María, siempre Virgen,
a los Ángeles, a los Santos y a vosotros, hermanos,
que intercedáis por mí ante Dios, nuestro Señor.

ACTO DE PERFECTO AMOR Y CONTRICIÓN

Señor mío Jesucristo,
Dios y Hombre verdadero,
Creador Padre y Redentor mío,
por ser Vos quien sois, bondad infinita
y porque os amo sobre todas las cosas,
me pesa de todo corazón haberos ofendido
y también me pesa porque podéis castigarme
con las penas del infierno.
Y ayudado de vuestra divina gracia,
propongo firmemente no volver a pecar, confesarme
y cumplir la penitencia que me fuere impuesta.
Amén

ORACIÓN FINAL

Pésame, Dios mío y me arrepiento
de todo corazón de haberte ofendido.
Pésame por el infierno que merecí
y por el cielo que perdí;
Pero mucho más me pesa porque pecando ofendí
a un Dios tan bueno y tan grande como Vos.
Antes querría haber muerto que haberte ofendido;
y propongo firmemente no pecar más y evitar
todas las ocasiones próximas de pecado.
Amén.